

ConoScienza



Kuzu

Kuzu? Sento già il commento irritato di qualche lettore: «Ma che gli salta in mente a quelli della redazione: dopo averci subissato con il seitan, il tofu, il tamari, lo shoyu, il tempeh, il miso e altri oscuri prodotti, difficili da trovare e il cui nome è perfino quasi impossibile da ricordare (e che mia nonna, vitalissima fino a 90 anni, non sapeva nemmeno che esistessero), eccoli con un'altra novità. Che poi, se mio marito (mia moglie, i miei figli) non ne vogliono sapere, che lo compro a fare? Scrivete piuttosto di spaghetti, cotolette e patate fritte, che quelle piacciono a tutti».

Scherzo, ovviamente. È compito di questa rivista e di chi ci scrive offrire informazioni e suggerimenti per il miglioramento dello stile di vita di chi legge. Uno scopo che rimane valido anche quando le proposte, nutrizionali in questo caso, comprendono abitudini e cibi lontani dalle nostre consuetudini.

D'altra parte, non è una novità che quasi tutti i nostri usuali alimenti e molti piatti "tradizionali" siano il frutto

di contaminazioni, di contatti e di scambi con mille altre culture e usanze. E altri gusti. A cominciare da due classici della gastronomia italiana – la polenta e fagioli e la pizza – per la cui realizzazione abbiamo avuto bisogno di robuste iniezioni di novità provenienti da migliaia di chilometri di distanza, spesso "dall'altra parte del mondo". Per non parlare del peperoncino e non dimenticando la zucca, i mandarini, le albicocche, la mela, l'aglio, il riso, il grano saraceno, ecc.

Imponenti scambi e contaminazioni che hanno contribuito nei secoli a costruire la nostra gastronomia, ad affinare il nostro gusto e, non dimentichiamolo, ad ampliare le possibilità di sopravvivenza. Una regola generale della vita, questa delle contaminazioni.

Ogni sistema biologico, infatti, dal nostro organismo fino alla complessa società umana, diventa più stabile, equilibrato e sano proprio dalla mescolanza e dalla contaminazione. Biodiversità si chiama oggi. Che kuzu sia, dunque.

Che cos'è il Kuzu

Stiamo parlando di una polvere bianca ricavata dalla macinazione delle radici molto profonde di una pianta denominata *Pueraria lobata*, un rampicante appartenente alla famiglia delle leguminose, originario del Giappone, ma coltivato anche nella Cina centrale ed orientale e da tempo anche in America (vedi box qui sotto). La *Pueraria* è una pianta perenne, molto resistente (può vivere anche più di 100 anni) e dalle radici forti e sviluppate. Proprio dalle radici si estrae l'amido con cui si prepara una specie di fecola molto solubile e digeribile, spesso aggregata in piccole zolle bianche.

A chi fa bene e perché

È obbligatorio utilizzare in cucina il kuzu? Ovviamente no, ma è bene conoscerne le caratteristiche positive e le qualità terapeutiche per poterlo usare al bisogno.

Senza dimenticare che, per chi soffre di squilibri specifici (gastrite, acidità di stomaco, reflusso gastroesofageo, infiammazioni importanti dell'apparato digerente come il morbo di Crohn o la colite ulcerosa), l'uso regolare di kuzu può contribuire efficacemente a ridurre il consumo di farmaci e a limitare il rischio di riaccensione dei disturbi.

In ogni caso, le indicazioni più frequenti per l'utilizzo del kuzu sono le

Ogni sistema biologico, dal nostro organismo fino alla complessa società umana, diventa più stabile, equilibrato e sano proprio dalla mescolanza e dalla contaminazione



seguenti. Il kuzu, grazie alla sua capacità tampone, assorbe e neutralizza i succhi gastrici in eccesso producendo un buon sollievo da dolore e bruciori in caso di gastrite e ulcera gastrica e duodenale.

In caso di reflusso gastroesofageo e di ernia iatale (condizioni che determinano un fastidioso e, alla lunga, pericoloso passaggio di succhi acidi dallo stomaco nell'esofago), il kuzu previene questo fenomeno e riduce i sintomi respiratori (raucedine, tosse, bronchite) che vi sono associati.

Gli alimenti integrati con kuzu (vedi oltre) ammorbidiscono le feci e le rendono facilmente eliminabili, aiutando gli stitici e chi soffre di ragadi anali e emorroidi.

Infine, un bicchiere di acqua e kuzu è utile anche in caso di diarrea, aumentando la consistenza delle feci e esercitando un'azione disinfettante e antinfiammatoria sulla mucosa intestinale.

Altre proprietà importanti

Nella radice della *Pueraria* sono stati trovati più di 50 composti chimici complessi, il più importante dei quali è rappresentato dagli isoflavoni (soprattutto, ma non solo, genisteina, daidzina, daidzeina e puerarina).

La *Pueraria* è di fatto una delle principali e più importanti alternative alla soia per l'apporto di **isoflavoni**, impiegati diffusamente come integratori

PIANTA ORNAMENTALE E FORAGGIO

La *Pueraria* è una pianta rampicante e perenne, originaria dei paesi orientali. Nella seconda metà del 1800, in occasione di manifestazioni espositive a Philadelphia e New Orleans, fu portata negli Usa e coltivata come pianta ornamentale, utile per ombreggiare i porticati e come nutriente foraggio per il bestiame (contiene parecchie proteine). A metà del 1900 negli Usa erano coltivati a *Pueraria* più di 1 milione e 200 mila ettari. Oggi, l'abbandono di molti campi coltivati ha di fatto consentito una diffusione incontrollata della pianta che è attualmente definita, dal Servizio forestale Usa, come pericolosa infestante, soprattutto negli stati del Sud. Anche in questo caso, i tentativi dell'umanità di sfruttare le risorse della natura utilizzano modalità spesso poco lungimiranti.

per il trattamento dei disturbi della **menopausa**.

Gli isoflavoni, tuttavia, hanno anche altre importanti proprietà. Sono potenti antiossidanti, inibiscono la crescita di cellule tumorali (*Cancer Metastasis Reviews* 2002; 21 (3-4):265-80), anche nei confronti del tumore del seno, come confermato da studi internazionali (*PLoS One* 2011; 6 (12), sono utili nel trattamento delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, del diabete (non esiste alcuna controindicazione per questi soggetti), delle infiammazioni dell'osso e perfino del morbo di Parkinson (*Phytotherapy Research* 2014 Jul; 28 (7): 961-75). Insomma, un piccolo scrigno di salutari proprietà.

I trucchi in cucina

In cucina il kuzu viene usato come addensante per sughi, dolci, gelati, composte e per dare una consistenza vellutata a zuppe, minestre e passati di verdura.

La proporzione da utilizzare è di 10 grammi di kuzu (circa 2 cucchiaini da caffè scarsi) ogni 100 grammi di liquido, ma molto dipende dalla consistenza che si vuole ottenere.

In generale, l'aggiunta di kuzu dona morbidezza e cremosità alle preparazioni.

A differenza dell'agar-agar (altro salutare addensante, ricavato da alghe marine) che tende invece a formare una gelatina piuttosto solida.

Quindi, se volete realizzare preparazioni più consistenti (budini, velature trasparenti per crostate, ecc.) usate l'agar-agar. Il kuzu, invece, serve non solo per addensare ma anche per creare creme morbide e gradevolissime da consumare al cucchiaio.

In commercio si trova il kuzu sia in polvere che in piccole zolle simili a pezzi di gesso.

In questo ultimo caso, prima di utilizzarlo schiacciatelo a secco con una

Il kuzu, grazie alla sua capacità tampone, assorbe e neutralizza i succhi gastrici in eccesso producendo un buon sollievo da dolore e bruciori in caso di gastrite e ulcera gastrica e duodenale



bottiglia o pestatelo in un mortaio da cucina.

Suggerimenti pratici

Ecco alcune ricette che dimostrano la facilità d'impiego del kuzu in cucina.

La ricetta base

Il modo più semplice per utilizzare il kuzu e sfruttarne le proprietà benefiche in caso di stitichezza, infiammazione dello stomaco, reflusso gastroesofageo e colite è il seguente. Sciogliete un cucchiaino di kuzu in una tazza di acqua fredda (per evitare grumi), poi fatelo sobbollire circa 5 minuti. Quando il liquido diventa trasparente, la bevanda è pronta.

Crema di riso integrale ispessita con kuzu

1 tazza di riso integrale

7 tazze di acqua

Un pizzico di sale

1 cucchiaino di kuzu per persona

Una ricetta proposta dal dott. Franco Berrino, epidemiologo ed esperto dell'impiego dell'alimentazione nella prevenzione del cancro. Per decenni ha diretto il Dipartimento di Medicina preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano.

Questa crema è assai utile quando l'intestino è molto infiammato e la mucosa (il rivestimento interno del tubo digerente) aumenta in modo patologico la sua permeabilità.

Lavate il riso e fatelo cuocere a fuoco basso e pentola coperta per 2-3 ore (l'acqua si deve consumare). Passate la crema al passaverdura con buchi piccoli per eliminare una certa quota di fibre che potrebbero irritare l'intestino infiammato.

Sciogliete un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungetelo ad una tazza di crema di riso e fate cuocere ancora per qualche minuto. Consumate masticando bene.



*La Pueraria
è di fatto una
delle principali
e più importanti
alternative alla soia
per l'apporto
di isoflavoni,
impiegati
diffusamente
come integratori
per il trattamento
dei disturbi
della menopausa*

Dessert di mela cotta con kuzu

*1 mela grossa
mezzo cucchiaino di kuzu
un bicchiere scarso di acqua
un pizzico di sale*

Una preparazione perfetta per chi è debole di stomaco, per chi soffre di gastrite o di stitichezza. Lavate, mondate e affettate la mela. Fatela cuocere per qualche minuto in poca acqua non dimenticando qualche granello di sale. Sciogliete in poca acqua fredda il kuzu e unite la crema che ne risulta alla mela in cottura. Lasciate ancora sul fuoco per 3-4 minuti mescolando con regolarità. Quando il composto diventa trasparente è pronto. Consumate quando è tiepido.

Vellutata di frutta con kuzu (2 porzioni)

*200 g di frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli...)
o altra frutta a piacere
2-3 cucchiaini di acqua fredda
mezzo limone
1 cucchiaino colmo di kuzu*

*1 pizzico di sale
10 nocciole o mandorle
foglie di menta fresca*

Lavate, pulite, tagliate a pezzetti metà della frutta e frullatela. Sciogliete il kuzu nell'acqua, poi unitelo alla frutta frullata e fate cuocere a fuoco basso il composto per 3-4 minuti, mescolando con regolarità. Riempite con la crema due coppette monoporzionamento e fate raffreddare in frigo per almeno un paio d'ore.

Qualche minuto prima di servire, lavate, pulite e tagliate a pezzetti l'altra metà della frutta e irroratela con un po' di succo di limone. Decorate ogni ciotola con la frutta spezzettata e con una fogliolina di menta. Rificate con un cucchiaino di mandorle o nocciole tritate grossolanamente.

PAOLO PIGOZZI

MEDICO NUTRIZIONISTA E FITOTERAPEUTA
paolopigozzi.blogspot.it